ほけんだより 10月

令和８年９月３０日
品川区立芳水小学校
校　　長　川原　和茂
養護教諭　荒木　美優

例年見られない９月の長雨が続いていますが、暑さは落ち着き、過ごしやすい日が増えてきました。この時期は、朝晩と昼の気温差が大きいため、風邪を引きやすくなります。上着を持ってくることで、服装を調整できるようにしましょう。また、「実りの秋」と言われるように、美味しくて栄養満点の旬の食べものがたくさんあります。バランスよく食べ、十分に休養を取ることで、感染症に負けない体を作りましょう。



「10」を横にすると、目とまゆ毛の形に見えることから、目の愛護デーとして定められました。普段、目の健康について意識することは少ないかもしれませんが、目の健康について知ってもらうきっかけになればと思います。



朝から夜まで、1日中
働き続けているわたしたち。
遠くを見て、ときどき休ませて
くれると リフレッシュできるの！



なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。
どんなはたらきがあるか、知っていますか？

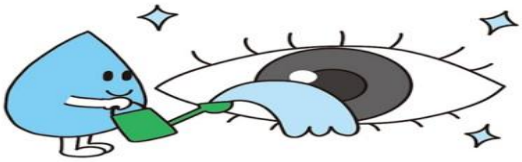
①目の乾燥をふせぐ



②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったごみやほこりを洗い流す



④ばい菌をやっつける



10月15日は 世界手洗いの日

手洗いをするタイミング

・外から帰ってきたとき
・ものを食べる前
・トイレの後





手洗いのときに注意したいこと

・せっけんやハンドソープはよく泡立てる（泡がよごれをとってくれるため）。
・手のひらだけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
・流水でしっかり泡を流す（15秒以上）。
・せいけつなタオルやハンカチで手をふく。

①つめの間　②親指の付け根　③手首
洗い残しが多いこの3か所は
ていねいに洗ってみよう！



～保護者の皆さまへ～

○ 10月21日（水）8：35より秋の歯科検診を実施します。所見のあったお子さんには、受診のお知らせをお渡しします。なお、当日欠席者の予備日等はございませんので、予めご承知おきください。

○ 秋の視力検査でB以下のお子さんに、受診のお知らせをお渡ししています。成長期は、近視が急激に進む時期でもあります。既に定期通院されている場合は不要ですが、お済みでない方は、速やかに受診されることをお勧めいたします。日本眼科医会監修の近視予防啓発パンフレットを同封していますので、ぜひご家庭でお子さんと一緒にご覧ください。

○ 3年生の保護者の方へ

10月27日（火）は、学校歯科医によるブラッシング指導を行います。歯垢染め出し液を使用しますが、ワイヤー矯正中のお子さんは、ブラケットに液が付着すると落ちにくいため必須ではありません。また、後日**事前の準備物をお知らせしますので、前日までに必ず学校へ持参させてください。**忘れてしまうと活動に参加することが難しくなってしまう場合もありますので、忘れ物のないようご家庭で確認をお願いします。

